

《我的身體地圖》

1. **女性生理結構**：介紹子宮、卵巢、輸卵管及陰道之位置。說明月經是子宮內膜脫落的生理現象，且每個人感受不同（漲、憂鬱或無感均屬正常）。

2. **衛生棉使用步驟**：

- 打開外包裝並撕下背膠。
- 將背膠面黏貼在內褲上。
- 丟棄時，將使用過的衛生棉向內捲起，放入包裝袋後再丟入垃圾桶。

3. **男性生理衛生**：

*介紹男性性器官結構（陰莖、龜頭、包皮、睪丸）。

- **包皮清洗法**：清洗時應將包皮往後推讓龜頭露出，用清水輕輕環形清洗銜接處，洗淨後再將包皮推回原狀。

4. **健康 DIY 招式**：包含飲食均衡、適度運動、作息正常、穿著舒適衣物與注意身體清潔。